

# iHealth Track

## Handleiding van de specialist



<b>1. Batterijen plaatsen / vervangen</b> .....	3
<b>2. Datum en Tijd instellen</b> .....	4
<b>3. Starten van een bloeddrukmeting</b> .....	5
<b>4. Het geheugen</b> .....	6
4.1 Het geheugen bekijken .....	6
4.2 Synchroniseren met de iHealth MyVitals app.....	6
4.3 Metingen wissen .....	6
4.4 De bloeddrukmeter uitschakelen .....	6
<b>5. Uitleg scherm en symbolen</b> .....	7
5.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd .....	7
5.2 Symbolen .....	8
5.3 Bloeddrukclassificatie en Lichtindicator .....	8

## 1. Batterijen plaatsen / vervangen

De iHealth Track bloeddrukmeter werkt op 4 batterijen van het type AAA. (Gebruik altijd 4 “nieuwe” batterijen van hetzelfde merk en type voor een goede werking)

Aan de onderkant van de bloeddrukmeter zit een klepje wat toegang geeft tot het compartiment waar de batterijen moeten komen / zitten. Open dit klepje. (Zie onderstaande afbeelding)



Als het klepje eraf is, plaatst u de batterijen.

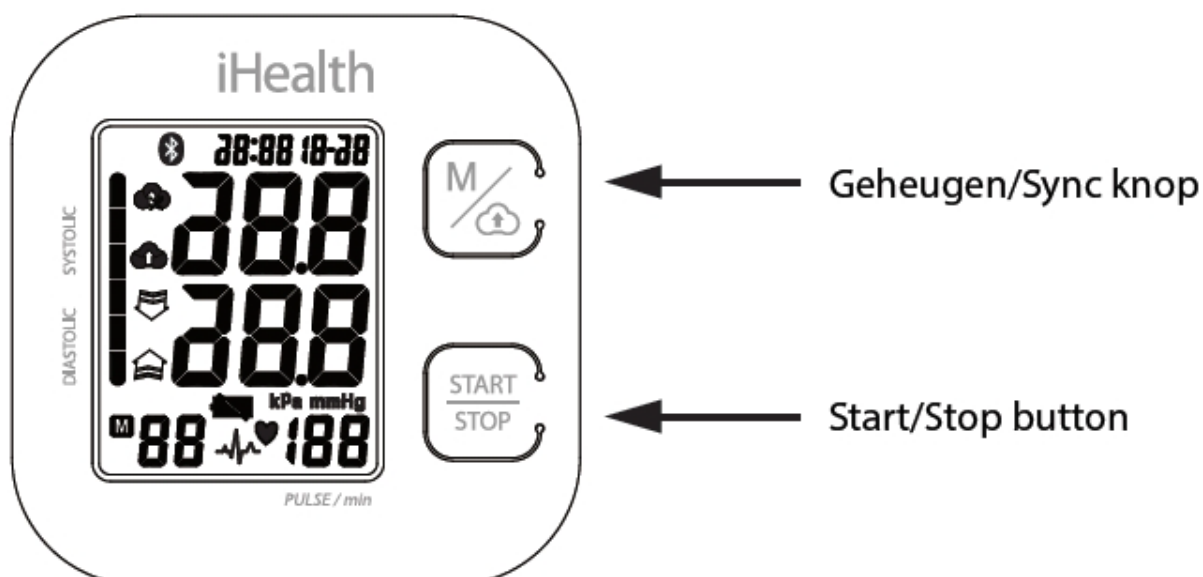
**LET OP: Let bij het plaatsen van de batterijen goed op de “+” en de “-” kant van de batterij en hoe deze in het batterijvak geplaatst moet worden.**

Plaats vervolgens het klepje weer terug op zijn plek en zet de bloeddrukmeter weer rechtop. Als de batterijen goed zijn geplaatst en vol zijn, ziet u op het scherm de datum en tijd, welke nog ingesteld moeten worden. (U ziet in de eerste instantie **0:00 1 / 1**)

U kunt vervolgens de tijd in gaan stellen (zie hoofdstuk 2) of direct beginnen met meten (zie hoofdstuk 3).

## 2. Datum en Tijd instellen

Wanneer u bij het eerste gebruik de batterijen plaatst of wanneer u de batterijen vervangt, dient u de datum en tijd in te stellen. Dit gebeurt automatisch als u uw bloeddrukmeter verbindt met de iHealth MyVitals app op uw smartphone (zie hoofdstuk 5), maar kan ook handmatig ingesteld worden als u geen gebruik wenst te maken van de app.



1. Plaats de batterijen (Zie hoofdstuk 1).
2. Druk tegelijkertijd op de toetsen START/STOP en Geheugen/Sync knop. Het jaar wordt weergegeven.
3. Druk op de Memory/Sync knop om het jaar te wijzigen. Druk vervolgens op START/STOP om te bevestigen en over te gaan naar het instellen van de maand.
4. Druk op de Memory/Sync knop om de maand te wijzigen. Druk daarna op START/STOP om te bevestigen en over te gaan naar het instellen van de dag.
5. Ga op dezelfde manier verder om de datum en de tijd in te stellen.

*Opmerking - Houd de Memory/Sync knop ingedrukt om de waarden sneller te verhogen. Deze tip kan vooral nuttig zijn voor het instellen van de minuten.*

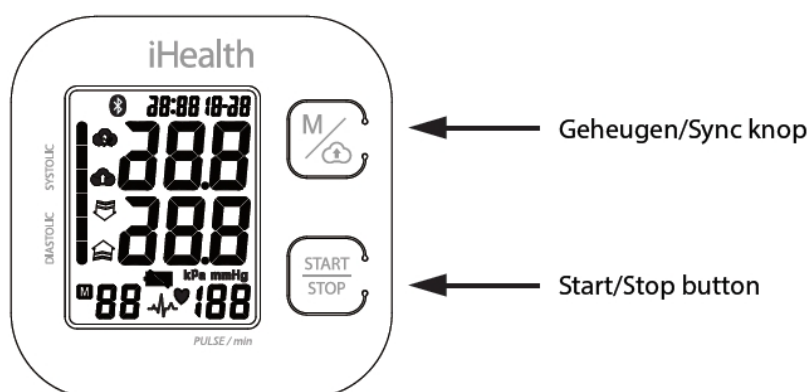
### 3. Starten van een bloeddrukmeting

Om de bloeddruk te meten, sluit u eerst de manchet aan op de bloeddrukmeter. (Zie onderstaand figuur)



Plaats vervolgens de manchet op de juiste manier om de arm. (U kunt ook eerst de manchet omdoen en dan aansluiten op het apparaat)

Druk vervolgens op de START/STOP knop en de meting begint.



#### Volg onderstaande stappen voor een juiste meting:

1. Druk, nadat u de manchet om uw arm heeft gedaan en een paar minuten rust heeft genomen, op de "START/STOP" knop. Alle display tekens worden zichtbaar als zelf-test.
2. De meter zal de manchet opblazen en dan langzaam lucht loslaten tijdens het meten van de bloeddruk. Als de meting is voltooid, verschijnen de bloeddruk en de hartslag op het display. De bloeddruk wordt weergegeven in verschillende kleuren (groen voor normaal, geel voor licht verhoogd en rood voor hoog) overeenkomstig de aanbevelingen van de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie). Het resultaat wordt automatisch opgeslagen in het geheugen van de meter.
3. Als een Onregelmatige Hartslag (OHS) wordt gedetecteerd tijdens een meting, wordt het OHS symbool zichtbaar (knipperend). Als een OHS wordt geconstateerd, kan het resultaat van de bloeddrukmeting onnauwkeurig zijn. Raadpleeg in dat geval uw (huis)arts voor een nauwkeurige vaststelling.
4. U kunt uw apparaat op ieder gewenst moment met de iHealth MyVitals App synchroniseren zodat u uw bloeddruk beter kunt beheren.
5. De meter schakelt automatisch uit na één minuut om de batterijen te sparen. U kunt de meter ook handmatig uitschakelen door op de "START/STOP" knop te drukken.
6. U kunt een meting op ieder gewenst moment onderbreken door op de "START/STOP" knop te drukken.

## 4. Het geheugen

De iHealth Track heeft 1 gebruikersprofiel met 99 geheugenplaatsen. (Onbeperkt in app) Zo blijven uw metingen bewaard en kunt u deze op elk gewenst moment bekijken. Mocht u geen gebruik maken van de app en het geheugen is vol, dan zal bij elke nieuwe meting de oudste meting worden verwijderd. Indien u de app wel gebruikt, zijn alle metingen zichtbaar in de app en worden de metingen tijdens het synchroniseren met de app van de bloeddrukmeter verwijderd.

### 4.1 Het geheugen bekijken

Als u een aantal bloeddrukmetingen heeft verricht en nog niet heeft gesynchroniseerd met de app op uw smartphone, dan kunt u de metingen terugzien op de bloeddrukmeter.

*(Als de bloeddrukmeter wel is gesynchroniseerd, kunt u de bloeddrukmetingen in de app bekijken.)*

Druk **2x** op de geheugenknop om de opgeslagen metingen te bekijken.



1. Het eerste getal dat wordt getoond is een gemiddelde van de laatste drie metingen.
2. Als u hierna weer op de “M” knop drukt, verschijnt de laatst gemeten meting op het scherm.
3. Druk nogmaals op “M” om de volgende metingen te bekijken.

### 4.2 Synchroniseren met de iHealth MyVitals app

Voordat u al uw bloeddrukmetingen kunt synchroniseren, dient u de iHealth MyVitals App op uw smartphone te downloaden uit de Apple Store (voor iOS apparaten) of uit de GooglePlay Store (voor Android). Vervolgens dient u een persoonlijke iHealth account aan te maken in de App.

Om te synchroniseren:

1. Plaats uw telefoon naast uw bloeddrukmeter.
2. Start de iHealth MyVitals App op uw smartphone (verzekert u ervan dat Bluetooth is geactiveerd in de instellingen).
3. Druk op de “M” (geheugen)knop op de bloeddrukmeter. Het aantal in het geheugen opgeslagen metingen wordt weergegeven. Na een paar seconden zal de Bloeddrukmeter automatisch de gegevens beginnen te synchroniseren met de iHealth MyVitals App. Tijdens het synchroniseren zult u het aantal aangegeven metingen op de bloeddrukmeter geleidelijk zien teruglopen, totdat deze op nul staat. Wanneer de meter nul aangeeft, zijn alle metingen gesynchroniseerd en kunt u al uw gegevens in de “lijst” van de iHealth MyVitals App bekijken.
4. Als er geen resultaten zijn opgeslagen, zal het aantal metingen in het geheugen worden weergegeven als nul.

***(Voor de installatie en het gebruik van de app is een uitgebreide handleiding beschikbaar: [https://bloeddrukmeter.shop/handleiding/ihealth\\_myvitals\\_handleiding\\_watermerk.pdf](https://bloeddrukmeter.shop/handleiding/ihealth_myvitals_handleiding_watermerk.pdf))***

### 4.3 Metingen wissen

Om de resultaten uit het geheugen te wissen, houdt u de “M” knop gedurende drie seconden ingedrukt. Als er geen resultaten zijn opgeslagen zal het scherm een nul laten zien.

### 4.4 De bloeddrukmeter uitschakelen

De meter schakelt automatisch uit na één minuut om de batterijen te sparen. U kunt de meter ook handmatig uitschakelen door op de “START/STOP” knop te drukken.

## 5. Uitleg scherm en symbolen

Er zijn tegenwoordig veel verschillende modellen bloeddrukmeters. Je hebt de eenvoudige bloeddrukmeters die enkel de bloeddruk en de hartslag meten, maar je hebt ook de meer geavanceerde modellen, die naast de bloeddruk nog vele andere mogelijkheden hebben. Al deze functies worden vaak weergegeven op het scherm met symbolen en getallen. In dit hoofdstuk zal worden uitgelegd hoe je de bloeddruk moet aflezen en wat de symbolen precies betekenen.

### 5.1 Bloeddruk, hartslag, datum en tijd

Het belangrijkste van een bloeddrukmeter is uiteraard de bloeddruk, maar ook de hartslag. Veel bloeddrukmeters tonen ook de hartslag, aangezien beide een sterke relatie met elkaar hebben en veel samenwerken. De bloeddruk wordt gemeten in millimeters kwikdruk, mmHg. De bloeddruk bestaat uit twee waarden, zoals 130/80; dit wordt uitgesproken als "130 over 80".









- De eerste waarde is de 'bovendruk' of systolische bloeddruk, de maximumdruk in het bloed als uw hart slaat en het bloed in uw lichaam rondpompt. Dit is altijd de hoogste bloeddrukwaarde en in het scherm het bovenste getal waar "SYSTOLIC" voor staat.
- De tweede waarde is de 'onderdruk' of diastolische bloeddruk, het minimumniveau van de druk in het bloed tussen de hartslagen in, wanneer het hart zich ontspant en met bloed vult. Dit is altijd de laagste bloeddrukwaarde en in het scherm het middelste getal waar "DIASTOLIC" voor staat.
- Ook toont de bloeddrukmeter de hartslag. Dit is het getal rechtsonder waar "PULSE" onder staat.

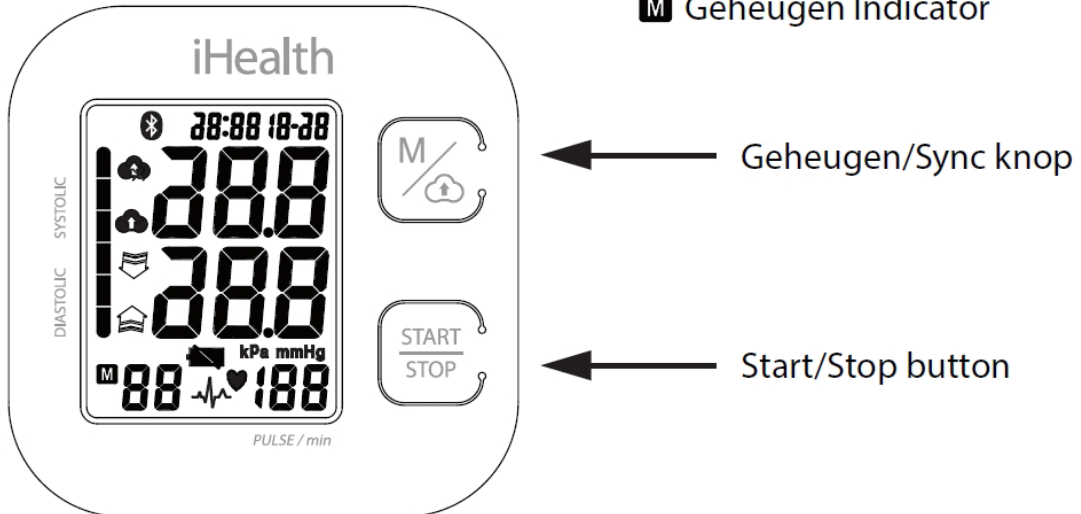
Bij elke meting wordt ook de datum en tijd van de meting opgeslagen. Zo kunt u precies zien, wanneer en op welk tijdstip u een bepaalde bloeddrukwaarde had.



## 5.2 Symbolen

Naast de bloeddruk en hartslag heeft deze bloeddrukmeter nog een aantal andere functies, die op het scherm met symbolen worden weergegeven. (Zie onderstaande afbeelding en uitleg)

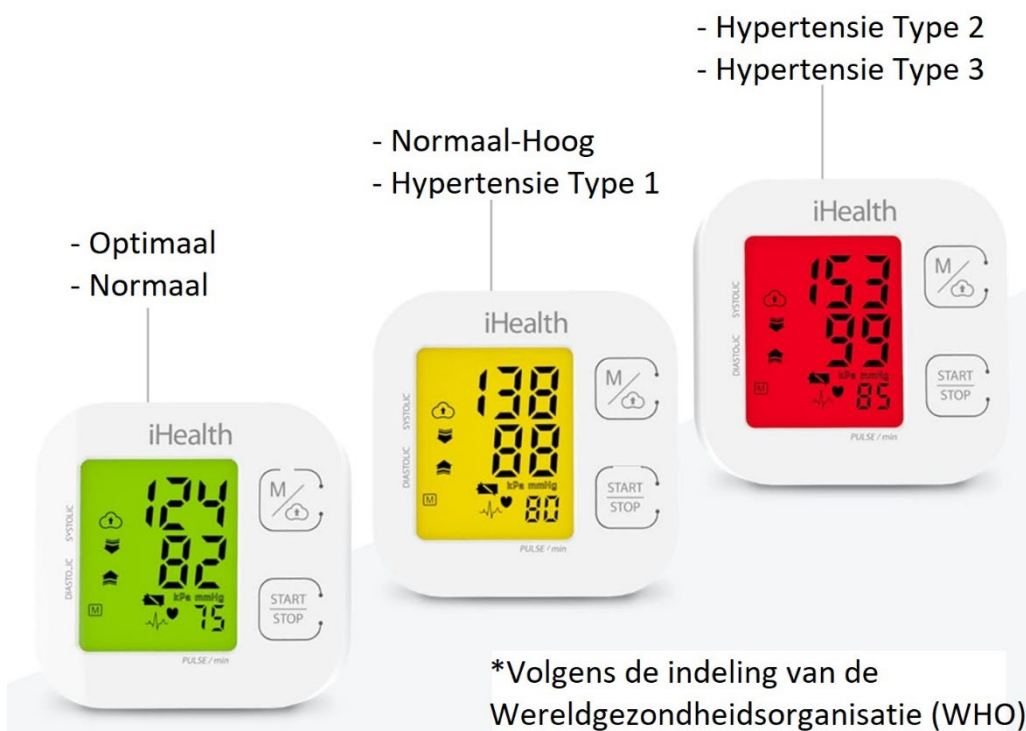
-  Zwakke Batterij Indicator
-  Bluetooth Symbol
-  Onregelmatige Hartslag Symbol
-  Synchronisatie Symbol
-  Bloeddruk niveau Classificatie Indicator
-  Lucht Vrijlaten Symbol
-  Geheugen Indicator
-  Geheugen Indicator



Aan de hand van de bovenstaande afbeelding en de afbeelding in Hoofdstuk 5.1 kunt u zien, wat de symbolen en getallen precies betekenen.

## 5.3 Bloeddrukclassificatie en Lichtindicator

Het scherm van de iHealth Track kan van kleur veranderen afhankelijk van de hoogte van de bloeddruk. (Zie onderstaande afbeelding)





Aan de hand van dit simpele, maar efficiënt kleurensysteem (groen, geel of rood) kunt u zien hoe uw metingen scoren in vergelijking met de WHO aanbevelingen. De onderstaande tabel geeft aan welke kleuren horen bij welk bloeddrukniveau.

#### **BLOEDDRUKCLASSIFICATIE EN LICHTINDICATOR**

<b>BLOEDDRUK-CLASSIFICATIE</b>	<b>Systolisch mmHg</b>	<b>Diastolisch mmHg</b>	<b>LICHT-INDICATOR</b>
Optimaal	91–119	en 61 - 79	Groen
Normaal	120–129	en 80 -84	Groen
Hoog-normaal	130–139	of 85 - 89	Geel
Graad 1 Hypertensie	140–159	of 90 - 99	Geel Knipperend
Graad 2 Hypertensie	160–179	or 100–109	Rood
Graad 3 Hypertensie	$\geq 180$	or $\geq 110$	Rood Knipperend